



# Ensalada de Pollo al Curry y Tazón de Frutas con Sabor a Trópico

**Sirve:** 6 Porciones

"Almorcé con mi madre en California Pizza Kitchen, y pedimos una Ensalada de Pollo Marroquí. Me encantó el pollo al curry con los frescos y crujientes ingredientes verdes. Más tarde esa noche, me inspiré para crear esta receta," dice Eleanor. "Yo quería incluir muchas frutas y verduras también, porque no solo son buenas para usted, sino que a veces son más dulces que los caramelos. Acompañe su comida con raita (salsa de la India de yogur), lechugas orgánicas, o vegetalitos frescos y un Tazón de Frutas con Sabor a Trópico".

## Ingredientes

Para la ensalada de pollo al curry:

**2 cucharaditas** semilla de cilantro (coriandro) molido

**2 cucharaditas** comino molido

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>522</b>
<b>Grasa total</b>	<b>19 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	41 mg
<b>Sodio</b>	<b>297 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>68 g</b>
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	21 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
<b>Proteínas</b>	<b>27 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	128 mg
Hierro	24 mg
Potasio	874 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: red;">■</span> Frutas	3/4 taza
<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1/4 taza
<span style="color: orange;">■</span> Granos	1/2 onza
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

**2 cucharaditas** cúrcuma (turmeric) molida

**cucharadita** paprika

**1/2 cucharadita** canela molida

**1/2 cucharadita** jengibre molido

**2 cucharadas** aceite de canola

**1/2 taza** yogur sin sabor estilo griego

**1/4 taza** mayonesa ligera

**1 cucharada** agua

**2 tazas** pollo cocido cortado en cubos

**1 1/2 tazas** quinua cocida

**1** pimiento rojo, sin semillas y picado

**1/2 taza** pasas

**1/2 taza** almendras tostadas en tiras

**2** cebollines picados

**1/4 cucharadita** sal

**6** hojas de lechuga de mantequilla

Para la guarnición:

**30** tomatitos uva (partidos por la mitad)

**42** zanahorias pequeñas (partidas por la mitad)

Para el tazón de frutas con sabor a trópico:

**3** albaricoques, sin semillas y cortadas en cubos

**6** bananos, pelados y en rodajas

**6** fresas grandes, sin hojas y cortadas en cuartos

**6 cucharadas** yogur de vainilla o simple estilo griego

**4 1/2 cucharadas** coco rallado sin azúcar

## Preparación

### Para hacer la ensalada de pollo al curry:

1. Ponga una sartén pequeña a fuego lento, tueste el coriandro, comino, cúrcuma, paprika, canela y jengibre, revolviendo frecuentemente, hasta que estén fragantes. Agregue el aceite de canola y revuelva para crear una pasta. Retire la olla del fuego y deje enfriar la pasta de especias.
2. En un tazón grande, mezcle la pasta de especias, yogur, mayonesa y agua.
3. Agregue el pollo cocido, quinua cocida, pimiento rojo, pasas, almendras y cebollines y revuelva para combinar. Sazone con sal.
4. Para servir, coloque con una cuchara la ensalada de pollo en hojas de lechuga. Cada persona debe tener una taza de lechuga con pollo al curry. Decore cada plato con zanahorias y tomates uva en mitades, arreglándolos en forma de flores.

### Para hacer el tazón de frutas con sabor a trópico:

1. En un tazón mediano, mezcle los albaricoques, bananos y fresas.
2. Sirva la ensalada de frutas en tazones pequeños, con 1 cucharada de yogur sobre cada uno.
3. Decore con coco rallado y sirva con la ensalada de pollo al curry.

## Notas

Estado: Hawaii

Nombre de la niña: Eleanor Cowell, 8

La información nutricional incluye a ambas, la ensalada y el tazón de fruta.

**Origen:** The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook